

Gesunde Ernährung – Basiswissen für ein gesundes Leben

Beschreibung

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung bildet die Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Trotzdem zeigt sich in der heutigen Bevölkerung immer häufiger ein Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen – mit spürbaren Folgen für Energieniveau, Immunsystem und langfristige Gesundheit.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Grundlagen gesunder Ernährung. Es wird aufgezeigt, welche Faktoren in der modernen Ernährungsweise zu Nährstoffdefiziten beitragen, welchen Einfluss die Lebensmittelindustrie auf unser Essverhalten hat und warum nicht Kalorien, sondern Nährstoffdichte entscheidend ist. Die Teilnehmenden lernen außerdem, welche Lebensmittel echte „Vitaminbooster“ sind, welche „Superfoods“ kritisch betrachtet werden sollten und wie eine einfache, alltagstaugliche Ernährung aussehen kann.

Inhalte

- Vitaminmangel in der Bevölkerung & gesundheitliche Folgen
- Einfluss der Ernährungsindustrie – „Du bist, was du isst“
- Neue Sichtweise: Nicht Kalorien, sondern Nährstoffe zählen
- Wichtige Lebensmittel & ihre Funktionen für den Körper
- Pflanzliche und tierische Eiweißquellen
- Kohlenhydrate: Qualität & Wirkung
- Fette: gute vs. ungünstige Quellen
- Gesundes Trinkverhalten
- Orientierung im Alltag: Einordnung des Nutri-Scores

Gesunde Ernährung – Basiswissen für ein gesundes Leben

Methodik

- Kurzimpulse & alltagsnahe Erklärungen
- Beispiele und direkte Lebensmittel-Vergleiche
- Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- Praktische Tipps für einfache Umsetzung im Alltag



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!